

Preparación física aplicada

Sesión de trabajo en pista

BLOQUE ENTRENAMIENTO



FEB

FEDERACIÓN ESPAÑOLA
DE BALONCESTO

Escuela Nacional de Entrenadores FEB



1. CONSIDERACIONES INICIALES

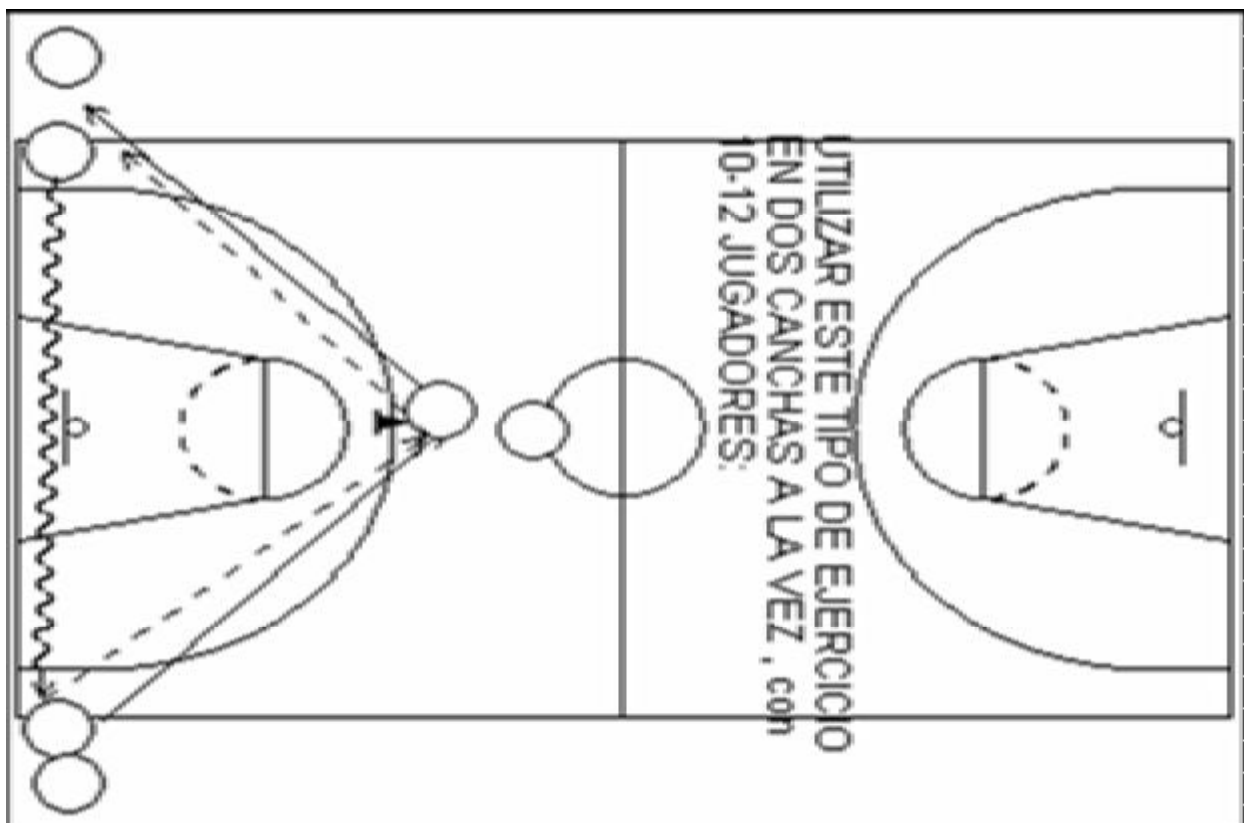
Lo primero hay que dejar claro que estamos en una sesión de preparación física, y esto hay que tenerlo en cuenta siempre que trabajemos específicamente en cancha.

Para ello empezaremos con ejercicios en pista para poder ir explicando cada uno.

2. EJERCICIOS EN PISTA

1.- Ejercicio de carrera continúa con bote y pase.

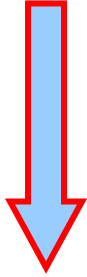
Desarrollo: Ir de un cono a otro con pases (en dos canchas) con 10 jugadores.





2.- Calentamiento: Importante la progresión que debemos hacer, y sobre todo la secuencia del calentamiento para estirar.

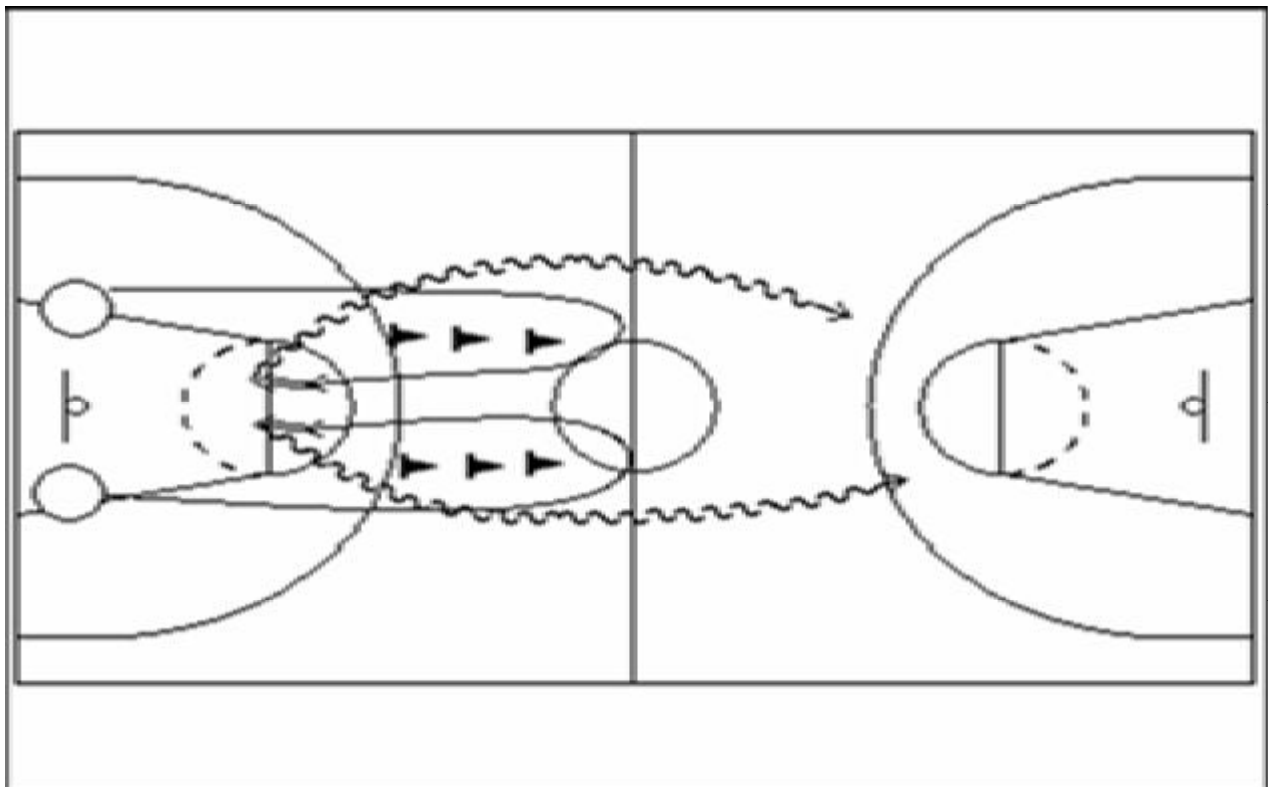
- 2.1- Pies
- 2.2- Tobillos (Ejemplo, estiramientos 5 + 5 derecha/izquierda)
- 2.3- Gemelos (Trabajo excéntrico (ejemplo, trabajo de subir y bajar el banco con la punta del pie, subir y bajar).
- 2.4- Abdominales
- 2.5- Lumbares
- 2.6- Hombros
- 2.7- Brazos y muñecas
- 2.8- Dedos
- 2.9- Cuello



FASE de ACTIVACIÓN

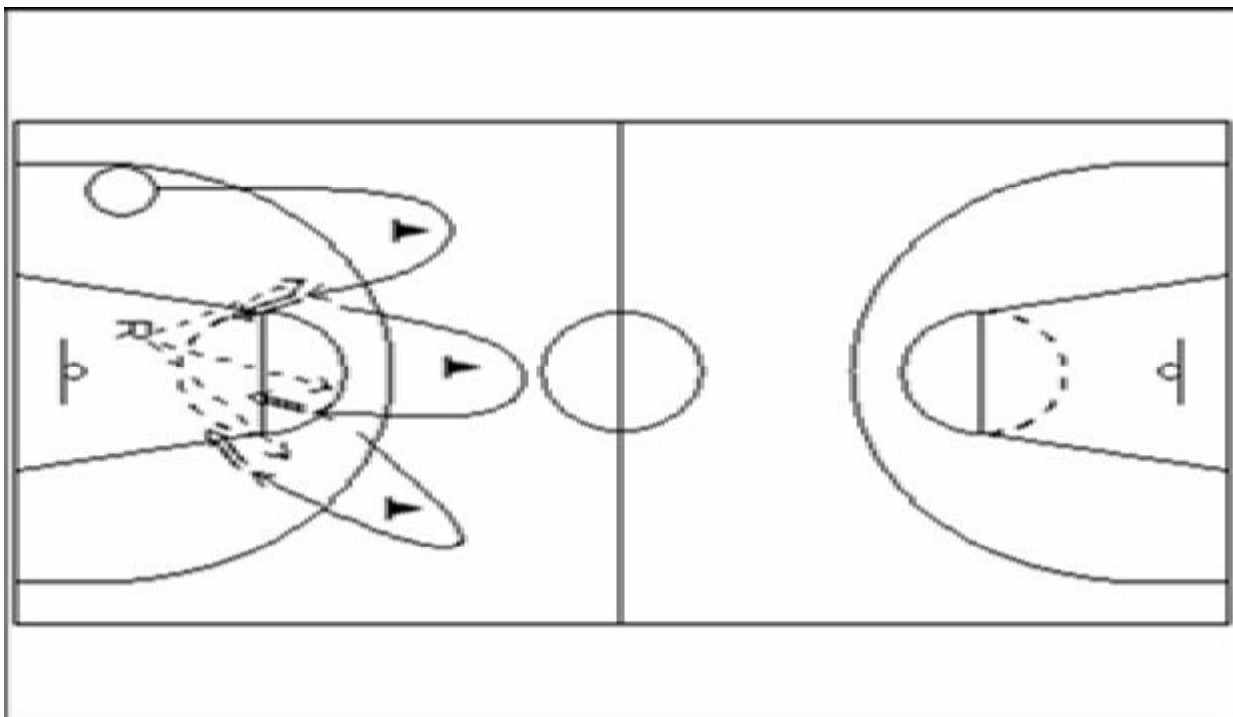
A.- Ida y vuelta con bote cada jugador.

B.- Salida con bote en línea de fondo (hay que tirar 1 Tiro libre, después de sprint y tiro de tres en la otra canasta) Competir con la pareja.

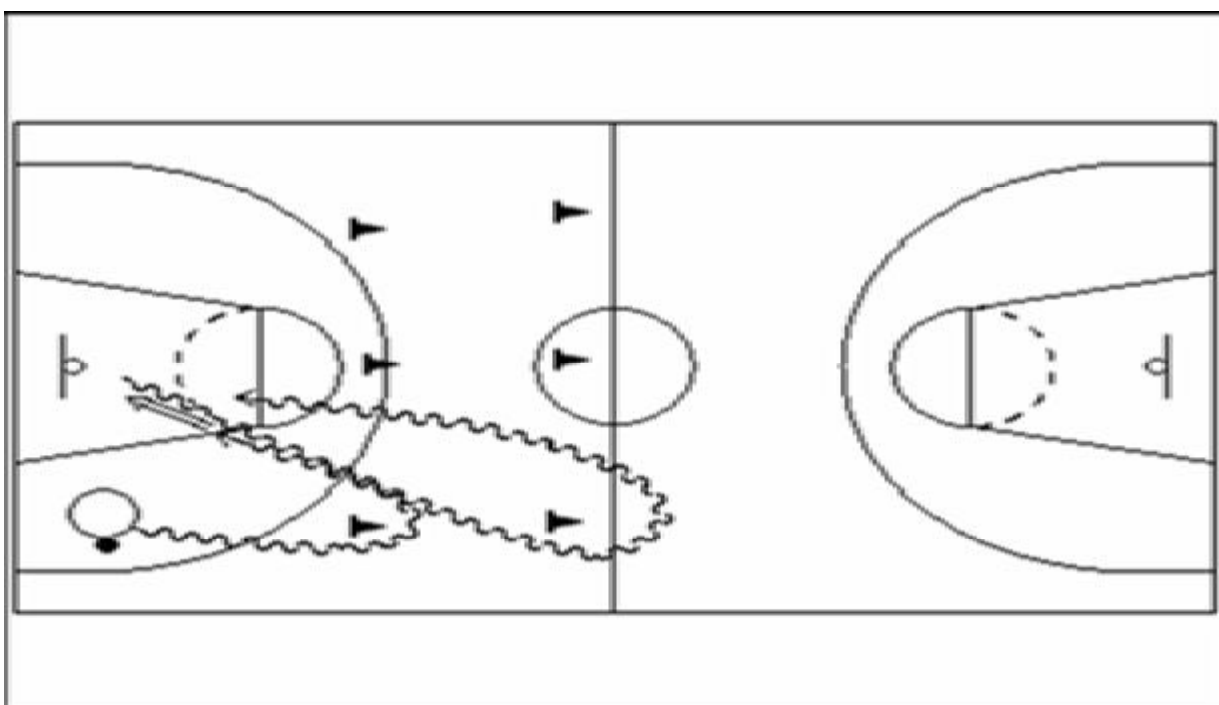




E.- Ejercicio de una duración de 1'30" para sumar puntos. (Como siempre competir). Trabajo por parejas con un tirador y un reboteador. Grupos de 3 por parejas por canastas (total 12 jugadores). Importante en este ejercicio cambiar de conos siempre.

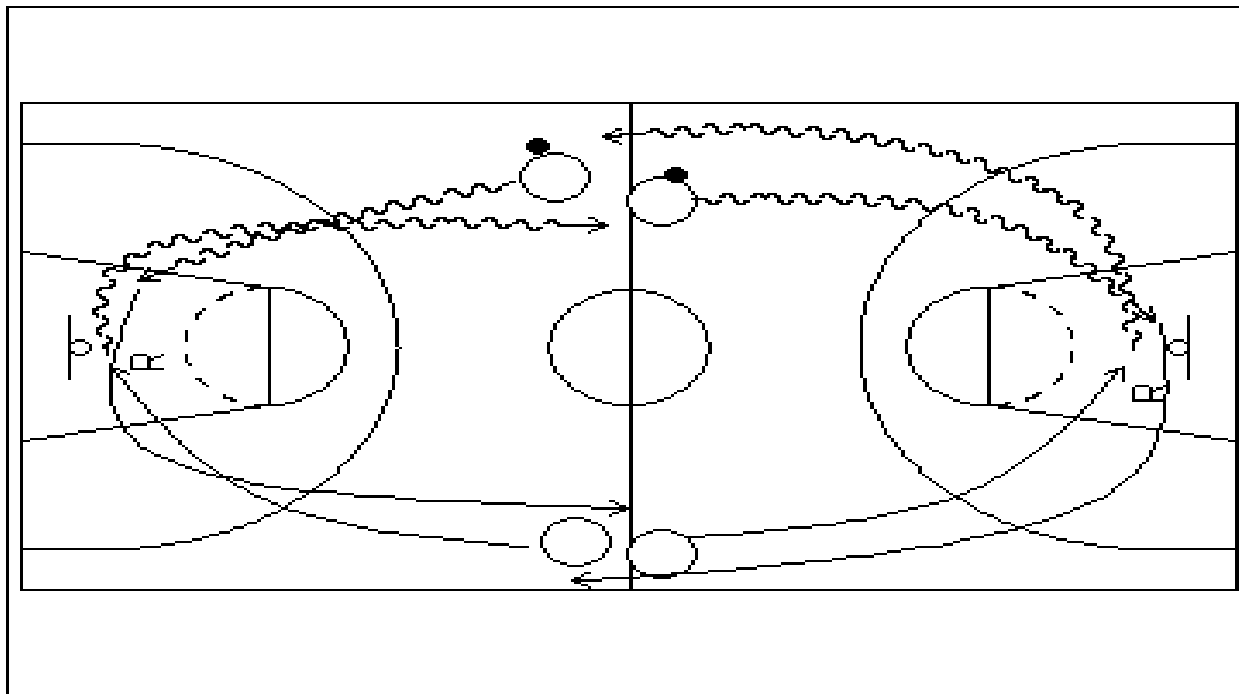


F.- Ejercicio de una duración de 1'30" para suma puntos (como siempre competir). Trabajo por parejas para realizar entradas a canasta. El valor de cada una sería según el cono donde giramos, 1 punto la primera y 2 puntos para la segunda entrada.





G.- Rueda 1c0 (trabajo de rueda global). Balones solo en una fila.

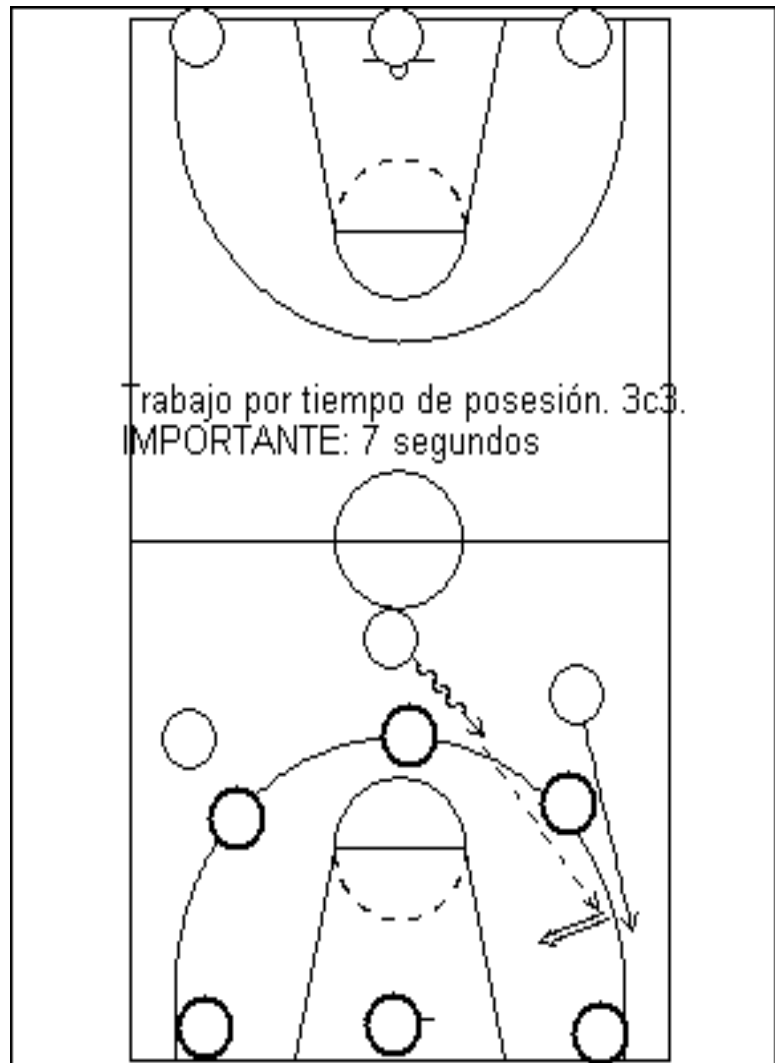


**Si queremos buscar otros objetivos,
debemos cambiar la intensidad y
la velocidad de ejecución'''**



Trabajos anaeróbicos (lácticos o alácticos)

H.- Un ejercicio en situación real para trabajar resistencia anaeróbica láctica o aláctica, según por tiempo. Buscaríamos un 3c3 con tiempos de 7 segundos para cambiar de posesión. Debemos como siempre competir y por su puesto podemos utilizar otras variantes como terminar con tanteos, posesiones, tiempo, etc.



Recordar que un descanso activo: Tiros libres con cambio de canasta en trote.

ENE